

雪がた

—— 豊科病院だより ——



豊科病院広報誌

平成23年 9月 22日 発行

発行者 豊科病院広報文化委員会

〒399-8205

長野県安曇野市豊科5777-1

URL <http://shironishi.or.jp/>

豊科病院の理念

自他を問わず人間を愛し、慈しむ心を礎に、病める人、障害を持つ人、悩める人に常に自分の家族に接するように優しく接し、最良の医療・福祉サービスを提供し、地域の人々の要求及び個別的な要求にも応え、地域で人々が快適に生活できるような支援を行う。

7月2日、当院の1階廊下に巨大な絵が突如出現しました。右の写真をご覧ください。あまりの大きさに壁に収まり切れず、床にまで垂れ下がっている状態です。絵の大きさは横4メートル、縦3メートルもあり、中心には常念岳、そ



巨大絵現る!!

みんなの願いをのせて

して両側に竹 箆が描かれています。

この巨大な絵、実は当院の精神科デイケアの通所者の皆さんが作成され、数時間前まで地域で共に生きようフェスティバルで使用されたものです。同フェスティバルは、安曇野市の穂高交流学习センター「みらい」にて、安曇野市内の精神障害者の方を対象とする福祉団体や福祉施設が、障害がある方も無い方も地域で共に暮らす『をスローガン』に開催されたイベントです。当日は約300人の方が来場されました。メインイベントとして、障害者も健常者も関係なく来場された方全員に、願い事を書いていただいた短冊を、この巨大な絵の箆の上に貼り、フィナーレに歌と一緒にこの絵を会場のステージに飾られました。

フェスティバルが終了すると、絵の作成者である当院精神科デイ

ケアに巨大な絵は戻って来ました。
たくさん書かれた願い事が叶う
よう、当院でも引き続き展示させ

ていただきました。
(展示は7/25/7/7まで)

平成23年「バラの日」

～永年勤続者表彰～



6月16
日に「バ
ラの日」が
行われまし
た。

「バラの
日」とは、
城西医療
財団の職
員の永年
勤続者を

表彰する催しであり、毎年6月に
各事業所で行われています。

「永年勤続者」は、5年間勤続され
た6年目の方に『5年表彰』、10
年間勤続された11年目の方に『
10年表彰』というように5年毎
に区切られて表彰されます。



当日、会場には職員が育てたバ
ラが沢山飾られ、バラの香りが
いっぱいの中、永年勤続者に記念
品が贈呈されました。

今年度は、17名の職員が表
彰されました。

- ◇5年表彰・・・2名
- ◇10年表彰・・・5名
- ◇15年表彰・・・4名
- ◇20年表彰・・・2名
- ◇25年表彰・・・3名
- ◇30年表彰・・・1名

あづみ野祭りに参加

～あづみ野ばやし踊り「入賞」～



病院長を囲んで！

7月30日に第32回あづみ野祭
り主催：あづみ野祭り実行委員
会」が今年も開催されました。

この祭りは安曇野市豊科地域で
行われ、メインイベントではあづ
み野ばやし踊り」という踊りが、
JR豊科駅前の国道147号線を
中心に繰り広げられます。
踊りに参加する連は、地元自治

会 小学校のクラス企業等で構成
され、今年は48連の約3400人が参
加しました。

当院は、あづみ野ばやし踊りに
豊科病院 安曇野メディア合同
連」として、44名が参加。踊り連コ
ンテストでは、『エネルギッシュで
賞』をいただきました。



心の癒し(17)

コントラバス

事務部 柳沢 日出夫



これはコントラバスといいます。簡単に言えばバイオリンを大きくしたような弦楽器で、高さは約1メートル90センチ、重さは12キロぐらい。ご覧のようにでかいので子供は弾けません。でかいといってもピアノやハープよりは小さいので一人で電車やバスで運ぶことは可能ですが、他人様の迷惑になるし自分も大変なので、ほとんどの場合車で移動します。オーケストラで使われること

が多く、普通の編成ではこれが8本ステージに並びます。オーケストラの他にも吹奏楽、ジャズ、タンゴ、ハワイアンなど、さまざまなジャンルの音楽で活躍しています。木の棒に馬のしっぽの毛を張った弓で弾いたり、指ではじいたりして鳴らします。どんな音が出るかというところ：低音です。高い音も出せますが、もともとも低いほうで約30ヘルツというような重低音で合奏の土台をつくるのが主な役目です。

こんな楽器にたまたま出会い弾くようになってからかれこれ10年になります。現在の相棒はたぶんチェコ出身の推定160歳。人間なら江戸末期生まれの超高齢者になります。弦楽器の世界では200歳、300歳を超えるような大先輩も数多くいらっしゃいますので、まだまだ若僧。現役バリバリの頼れるヤツです。

普段は松本室内合奏団という小編成のオーケストラで活動しています。年2回の演奏会がメインで他に数々の依頼演奏など。またコントラバスは人手不足気味のため、他の団体から個人的に応援を

頼まれることもよくあり、これらを合わせる年間数十回、いろいろな形でステージに上っています。

演奏会の予定が重なり大変です。演奏会本番前には最低でも1回はリハーサルがあり、この他にも練習が組まれている場合があります。午前中：リハーサル、午後：本番、夜：別会場に移動して明日の本番の練習：なんてこともあります。見ただけで弾けるような簡単な曲だけでなくよいのですが、難しい曲は家で練習しなければなりません。初めて演奏する曲はCDを聴いて予習することもあります。こうなると音楽鑑賞ではなく一種の勉強です。気づけば、楽器のケースに入れてある近いうちに演奏する曲の楽譜が20曲分なんてことも。しかし好きでやっていることですので、基本的には苦勞とは感じません。いろいろあってもひとつの演奏が終わった瞬間は、日常生活ではなかなか味わえない心やすまるひと時です。

管理栄養士の 一口メモ No.7

繊維たっぷり「ナンチカツ」



夏も終わりにさしかかり、食べ物がおいしく感じられる季節となりました。しかし、食べすぎには注意したいところ

です。さて、今回は、食物繊維たっぷりのヘルシーなおからのナンチカツレシピを紹介いたします。おからは食物繊維が豊富に含まれています。食物繊維は、大腸に刺激を与え、働きを活発にするため、便秘の解消が期待でき、また、コレステロールや糖質の吸収を阻害するため、肥満の予防にも効果があるのです。おからが入っていることに気づかないくらいとてもおいしいです。

レシピは、次のページに!!

【エネルギー220kcal 塩分1.1g】(1人当たり)

【材料 4個分】

A
・豚ひき肉…120g
・おから…40g
・椎茸…1個
・パン粉…大さじ4
・卵…大さじ1
・玉ねぎ…1/2個
・にんじん…1/4本
・ひじき…小さじ1
・塩…小さじ1/3
・コショウ…少々

B
・小麦粉 適量
・卵 適量
・パン粉 適量

① ひじきはお湯でもどす。

② 椎茸、人参、玉ねぎをみじん切りにする。

③ 材料Aのすべてを混ぜ合わせ、よく練る。

④ 小判型に形成し、真ん中をくぼませ、材料Bを小麦粉、卵、パン粉の順に付ける。

⑤ 180℃の油でこんがり揚げ、ソースをかけたら出来上がり♪

(平林 啓子)

外来 医師担当表

平成23年 10月より

曜日	月	火	水	木	金	土
精神科	なかざわ ちとお 中澤 知遠 医師	にしざと よしあき 西里 吉昭 医師	ごみぶち みつり 五味洵 満徳 医師	ごみぶち みつり 五味洵 満徳 医師 又は なかざわ ちとお 中澤 知遠 医師	なかざわ ちとお 中澤 知遠 医師	ごみぶち みつり 五味洵 満徳 医師
内科	こばやし のぶみつ 小林 信光 医師	休 診	ささき みほ 佐々木 美保 医師	休 診	せすみ ひでき 瀬角 英樹 医師	休 診

◎ 受付時間 午前 8:00～午前 12:00

◎ 診療時間 午前 9:00～終了まで

※ 午後は全科**休診**となります。

※ 日曜・祝日は全科**休診**となります。

※ご不明な点等は、受付へご確認下さい。
問い合わせ先 電話 0263-72-8400



～・編集後記・～

豊科病院広報誌「雪がた」第21号をお届けしました。お読みになっていかがでしたでしょうか？

非常に大きく、強い台風15号の通過は、日本各地に大きな影響と被害をもたらしました。長野県でも大量の雨や風による被害が出たところもあるようです。幸いにも、ここ安曇野は大きな被害もなかったようで、個人的にはひと安心しているところですが、被害に遭われた方々には、心よりお見舞い申し上げます。

さて、その台風ですが、風雨の後に「秋」の風を運んでくれたようです。直前まで続いていた季節外れの残暑からうって変わり、涼しいを通りこして肌寒いくらいの気候の変化。こんなときは体調を崩したり、風邪をひきやすくなったりしますので、体調管理には十分お気をつけ下さい。そして健康体で「味覚の秋」を楽しみましょう！（個人的にはこれが一番楽しみです）

※表題「雪がた」について 春から夏にかけて北アルプスでは様々な雪形が見られ、当院からは常念岳の常念坊や、蝶ヶ岳の蝶などの雪形を正面に望むことが出来ます。雪形が季節の変化に合わせて融けるように、患者様の病も融ける・・・表題にはそんな願いが込められています。

また、表題の写真は当院屋上から撮影しました。